



國立臺灣大學進修推廣部推廣教育非學分班招生簡章

養生保健系列—「養肝抗敏中醫藥膳保健班」第 2 期

順應節氣保養，是傳統中醫的養生精華，一年之始在於春，春天是充滿生命力的季節，在體內因與肝臟相對應，養生首重養血保肝、補氣滋陰，若配合體質及身心狀況，使用合宜的藥膳及穴位按摩，就可減少春天常見的肝膽疾病、過敏病、失眠症等宿疾，更是呼吸道、皮膚、眼睛、胃腸道、關節等過敏疾病減敏排毒的好時機。

本課程提供忙碌社會大眾實用的中醫觀念及養肝抗敏保健法。課堂上將介紹人體健康地圖—「舌診」，觀察舌頭，瞭解自己的健康狀況；並根據體質，量身設計個人減敏排毒茶飲與藥膳餐，使您遠離毒素危害！

授課老師：莊雅惠醫師（中華中醫藥生技國際發展協會顧問、中華民國中醫兒科暨抗衰老學會常務理事）

課程目的：由中醫師教授正確中醫藥膳調養保健知識，搭配藥材辨識及藥包調配練習，使學員掌握食物性味及中藥材性能，輕鬆預防與應對過敏症狀。

課程內容：課程內容詳見後附課程表。

（※**實作演練**含體質檢測及調配藥膳茶飲等。※課堂期間提供養生茶，請自備茶杯。）

招生對象：凡對以中醫藥膳調理養生保健有興趣者，皆可參加。

課程時數：每週上課 1 次，每次 3 小時，5 次課程共計 15 小時。

上課時間：106 年 3 月 22 日起，每週三晚間 19:00-21:45

上課地點：臺灣大學進修推廣部（臺北市羅斯福路四段 107 號）

招生人數：以 60 人為原則，報名至額滿為止。將依照報名者繳費順序錄取至額滿為止。

未達 30 人得不開班。本部保留增額或不足額開班之權利。

※開課日前一週本部會寄發開課通知（或因報名人數不足的不開課通知）。

學 費：7,500 元（含實作練習及攜回之中醫藥材包材料費）

早鳥優惠：3 月 2 日前完成報名繳費者，享早鳥優惠價 6,500 元。另贈莊醫師最新著作一本。

其他優惠：

- ◎ 臺大身份：本部舊生、本校校友及教職員工。
- ◎ 愛心優惠：身心障礙、滿 65 歲以上人士及低收入戶。
註：若同時具有臺大與愛心優惠身份者，僅能擇一使用；並於課前提供優惠證明。
- ◎ 中醫健康之友：凡上過「中醫藥膳系列」課程滿 3 期者。

3/2 前繳費		3/3 起	
臺大身分	6,000 元	臺大身分	7,000 元
臺大身分+中醫健康之友	5,500 元	臺大身分+中醫健康之友	6,500 元
愛心優惠	5,500 元	愛心優惠	6,500 元
愛心優惠+中醫健康之友	5,000 元	愛心優惠+中醫健康之友	6,000 元



報名手續：一律採**線上報名**，請至「臺灣大學推廣教育網」<http://training.dpd.ntu.edu.tw>點選「養生保健系列—養肝抗敏中醫藥膳保健班」進行線上報名步驟後下載預覽列印繳費單，立即依繳費單上說明之方式完成繳費。將依照報名者繳費順序錄取至額滿為止。

繳費方式：詳細說明請參閱下載的「繳費單」。完成繳費後請妥善保存繳費憑據。

結業：修業期滿，缺課次數未超過全期上課次數五分之一者，由本部核發推廣教育證明書。

其他事項：

- (1)本班為研習班(非學分班)，不授予學分、學位證書及不發成績單。**
- (2)本課程可登錄公務員終身學習時數。
- (3)本部有權保留課程變動及時間調整之權利，課程若有變更將提前告知學員。
- (4)學費退費規定：學員自報名繳費後至開班上課日前退學者，退還已繳學費之九成。自開班上課之日算起未逾全期三分之一者，退還已繳學費之半數。開班上課時間已逾全期三分之一者，不予退還。**
 - (i)申請退費必須附上收據正本(學員聯)及申請書，缺一不可，否則不予受理。**
 - (ii)本部退費係以支票開立，支票收款人依當時學費收據抬頭為主，若需更改支票收款人，須將相關切結書及同意書填妥並蓋公司大小章連同收據、申請書一併繳交始得辦理。**
- (5)本班無補課機制，課程均須於當期修習完畢。
- (6)如遇天然災害(颱風、地震、洪水、豪雨)，台北市政府宣佈停課，當日課程原則上將另擇日補課乙次，惟時間須與任課老師協商後再行通知。
- (7)學員於修習期間應遵守本部規定，如有不當行為或影響授課或影響其他學員之學習，經通知仍未改善者，本部得取消其修讀資格，且不予退費。
- (8)患有或疑似患有 SARS 或其它法定傳染病者，本部得拒絕其入學及上課。
- (9)經確定可上課之學員如經發現資格不符規定，或所繳證件有偽造、假借、塗改等事情，即取銷錄取資格或開除就讀資格，且不發給任何有關之證明。如係在取得後始發覺者，公告並勒令撤銷核發之推廣教育證明書。
- (10)就讀本班不得辦理兵役緩徵。
- (11)本簡章若有未盡事宜，本部保留隨時修改之權利。
- (12)有關本課程詳情請洽(02)23620502 分機 207 陳小姐。



養生保健系列—「養肝抗敏中醫藥膳保健班」第 2 期

課程大綱

◆ 授課教師：莊雅惠醫師(中華中醫藥生技國際發展協會顧問、中華民國中醫兒科暨抗衰老學會常務理事)

◆ 上課時間：106 年 3 月 22 日起，每週三晚間 19:00-21:45

日期	課程主題	課程重點
3/22	過敏體質檢測	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 建立正確中醫中藥養生觀念 ➢ 舌診簡介 ➢ 體質分類及分辨個人體質 ➢ 溫潤養肝 <p>【實作】自我體質檢測</p>
3/29	呼吸道過敏	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 認識過敏疾病及過敏原檢測 ➢ 過敏性鼻炎中醫藥膳與減敏穴位按摩 ➢ 氣喘中醫藥膳與減敏穴位按摩 ➢ 慢性咳嗽中醫藥膳與減敏穴位按摩 ➢ 舌診-1 <p>【實作】呼吸道體質檢測、減敏茶包</p>
4/5	不排課	
4/12	皮膚過敏及減敏療法	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 認識常見過敏食物 ➢ 濕疹中醫藥膳 ➢ 蕁麻疹中醫藥膳 ➢ 異位性皮膚炎中醫藥膳 ➢ 舌診-2 <p>【實作】皮膚體質檢測、止癢乳液</p>
4/19	眼睛及腸胃道過敏	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 認識益生菌 ➢ 過敏性結膜炎中醫藥膳調理 ➢ 腸胃道過敏中醫藥膳調理 ➢ 舌診-3 <p>【實作】眼睛腸道體質檢測、養眼健脾減敏茶包</p>
4/26	關節酸痛與過敏	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 關節疾病簡介 ➢ 關節酸痛中醫藥膳調理 ➢ 痠痛穴位按摩 <p>【實作】痠痛體質檢測、強筋健骨減敏茶包</p>

※本部保留課程安排及師資調整異動之權利，授課日期、時間、地點或單元主題。
如有調整將會另行提前通知（或公告於本部 1 樓大廳課程電子看板）。